

今日の給食

平成30年10月10日(水)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで



1.2歳児

- ☆ 鶏のから揚げ
- ☆ キャベツとにんじんの温野菜
フレンチソース掛け
- ☆ なすのみそ炒め
- ☆ コンソメスープ
- ☆ 梅炊込みご飯



- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿
鶏肉

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿
にんじん、キャベツ、梅
コーン、グリーンピース、なす

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿
米

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿
コンソメ、鶏ガラ